

# A tu per tu con Sara Farnetti e la sua dieta funzionale

di / by Francesco Pessa

**Perdere i chili di troppo, senza restrizioni o sacrifici dietetici e, soprattutto, senza mettere inutilmente alle corde il proprio organismo e la salute: è questo il segreto della “dieta funzionale”, regime alimentare che agisce con l'alleanza del metabolismo individuale e con il pool di ormoni che intervengono in questo processo. Insomma, una dieta intelligente che lavora in perfetta sintonia con i ritmi naturali con cui il corpo immagazzina o brucia quel che mangi e che utilizza i cibi tenendo conto dei loro effetti sui vari organi.**

Proprio per questo aiuta a dimagrire in modo mirato su pancetta e cosce, senza per questo presentare poi un conto da pagare: viso scavato e o il seno svuotato ad esempio. Seguita per un mese, la dieta funzionale aiuta a smaltire da 2 a 6 chili, ridisegnando la silhouette soprattutto sui fianchi. “In breve: perdetevi una taglia e vi assicurate un assottigliamento anche di 5 cm sui punti critici che ridà armonia alla vostra figura”, ci spiega la dottoressa Sara Farnetti, specialista in medicina interna e in fisiopatologia del metabolismo e della nutrizione, ideatrice della “dieta funzionale”.

#### **Possiamo dire addio alle calorie?**

“Non serve contare le calorie per dimagrire in tutta salute, è molto più importante scoprire come funziona il nostro metabolismo e fornire all'organismo i cibi giusti, mixati però con maestria. Mai, per esempio, combinare nello stesso pasto più cibi che forniscono vari tipi di proteine: carne e pesce insieme, per esempio, uova e una porzione di formaggio, o due fettine di salame seguiti da una porzione di pollo. No anche all'associazione legumi (fonte di proteine vegetali) con la classica fettina: i regimi iperproteici mettono inutilmente sotto stress i reni, per primi delegati a smaltire le scorie legate ai processi digestivi e quindi a non rallentare il metabolismo. Attenzione anche all'associazione nello stesso pasto di pane, pasta, pizza, patate, riso, legumi e frutta. Tutti questi cibi forniscono zuccheri, col rischio di pericolosi picchi d'insulina (l'ormone delegato a bruciarli, ndr), primi responsabili degli accumuli di grasso. Il segreto: mangiarli separatamente”.

#### **Pasta, pane e riso sono un must?**

“Sono spesso le cenerentole di quelle diete che promettono cali vertiginosi di peso, sacrificate a tutto favore della carne e di cibi proteici. Un errore: i carboidrati aiutano a dimagrire bene, senza intaccare i muscoli, ma agendo solo sui depositi di grasso perché, grazie al loro contenuto di amido, garantiscono energia di lunga durata, senza mandare la glicemia alle stelle e, di conseguenza, senza far innalzare l'insulina. Questo non vuol però dire farne delle abbuffate o esagerare con le dosi: perciò, si ai classici 70 grammi di pasta o riso e ai 50-100 grammi di pane al giorno, meglio se tostato perché così ci si mette al riparo dal loro contenuto di lieviti che, oltre a provocare gonfiore addominale, rallentano il lavoro del fegato. Per sfruttarne in pieno gli effetti benefici, però, associare pane, riso e pasta a verdure, carne o pesce. Questo mix aiuta ulteriormente l'organismo ad evitare inutili innalzamenti degli zuccheri nel sangue”.

#### **Ma come si deve mangiare?**

“Mai saltare i canonici ‘tre’ appuntamenti con la tavola: l'organismo ha bisogno di



carburante, al momento e nelle dosi giuste, perché la fame rallenta il metabolismo”.

**Quindi cosa consiglia a colazione?**

“Tanta energia! Perché, dopo il sonno, si ha bisogno di uno sprint per iniziare la giornata ed evitare cali glicemici a metà mattina. Mettere in tavola un vero pasto, piccolo ma completo, che dà una sferzata al metabolismo, scegliendo alimenti completi e poco lavorati, come latte intero, pane tostato con burro, marmellata o miele, e frutta fresca. Se si preferisce il salato, si a prosciutto crudo, uova, pane e olio o una bruschetta”.

**E gli altri due pasti principali?**

“A pranzo in tavola pesce, carne, uova o altri alimenti ricchi di proteine che stimolano le funzioni della tiroide e del fegato, dando la carica necessaria per affrontare il resto della giornata. Per ottimizzare il pasto, associare questi alimenti ad una piccola dose di carboidrati come per esempio quelli garantiti da una fetta di pane casereccio tostato. Per la cena l'ideale è un primo piatto di pasta o di riso, alimenti che stimolano la produzione di serotonina e quindi conciliano il sonno. Dormire bene è una misura antiobesità naturale: tiene e bada i picchi di grelina, ormone responsabile dell'eccesso di appetito. Nello stesso tempo, mantiene stabile la leptina, sostanza che induce il senso di sazietà e dà uno stop alla fame e consente anche una perfetta secrezione dell'ormone della crescita che, a sua volta, aiuta a mantenere il grasso corporeo e la massa muscolare entro quote ottimali. Associare un contorno di verdure cotte e fresche, evitando però quelle troppo zuccherine: carote bollite e barbabietole. No anche alla frutta che aumenta il carico di glucosio serale. Albicocche, ciliegie, melone e simili sono ideali come spuntini”.

**Quindi bisogna prediligere le verdure?**

“Per ottimizzare la dieta, consiglio di mettere in tavola ogni tipo di verdura di stagione, soprattutto quelle molto diuretiche e depurative che aiutano i reni e il fegato nel loro lavoro: sedano, lattuga, cicoria, insalata belga, rucola e cetrioli. E poi, condire sempre con olio extravergine d'oliva per aiutare la funzionalità del fegato, mettendo al riparo da gonfiori e problemi di intestino pigro. Si può usarlo senza troppe restrizioni sia a crudo che per cucinare. Anzi: i grassi inducono il senso di sazietà. Infine si dovrebbero bere almeno 2 litri d'acqua al giorno e bandire le bibite gassate che contengono anidride carbonica, la stessa sostanza di rifiuto che l'organismo elimina con il respiro”.





## Face to face with Sara Farnetti and her functional diet

**Loosing excess kilos, without restriction or dietary sacrifices and above all without stressing ones organism and health: this is the secret to a “functional diet”, a dietary lifestyle which acts with the help of individual metabolism and a pool of hormones which also come into the process. In other words an intelligent diet which works in perfect harmony with the natural pace of the body which stores or burns what we eat, using the food according to its effects on various organs.**

For this reason it helps loose weight in a target area such as stomach and thighs without for this reason having to pay for it, like with a drawn face or an empty breast. Following a functional diet for one month helps loose 2 to 6 kilos, whilst reshaping your body, especially your thighs. Briefly: you will lose a size and be sure you will lose 5 cm from your critical points to give your body harmony” explains Dr. Sara Farnetti, specialist in internal medicine and pathophysiology of metabolism and nutrition, creator of the “functional diet”.

### **Can we say farewell to calories?**

“You don’t need to count your calories to lose weight in a healthy way, it is far more important to discover how our metabolism works and supply our organism with the right food, though mixing it with care. For instance never combine at the same meal different types of protein: such as meat and fish, eggs and a portion of cheese or two slices of salami followed by a portion of chicken. Legumes (vegetable proteins) should also not be mixed with meat: low carb diets with high protein content pointlessly put stress on your kidneys, the first to assimilate the wastes of the digestive process hence not slowing down metabolism. Bread, pasta, pizza, potatoes, rice, legumes and fruit should also not be associated at the same meal. All these foods contain sugar, mainly responsible for fat accumulation, and the risk is that they may make your insulin have a high and dangerous peak (the hormone in charge of burning sugar editor’s note). The secret: eat them separately”.

### **Are pasta, bread and rice a must?**

“They are often the Cinderella of diets which promise sharp weight loss, sacrificed in favour of meat and protein. Carbohydrates help lose weight correctly without impairing muscles but only having an effect on fat deposits because thanks to their starch content

they guarantee long term energy without giving you high levels of glycemia and as a consequence without raising your insulin levels. This does not however mean you can eat them in excess: so 70 grams of pasta or rice and 50-100 grams of bread a day, better if toasted because it loses its yeast content, which apart from swelling your stomach slows down the liver function. To best benefit from the effects, bread, rice and pasta should be associated with greens, meat or fish. This mix will further help the organism to avoid a pointless increase of sugar levels in the blood”.

### **How should one eat?**

“Never skip the ‘three’ appointments with the table. Our organism needs fuel at the right time and in the right quantity because hunger slows down metabolism.

### **So what do you suggest for breakfast?**

“A lot of energy! Because, after sleeping, one needs a sprint to start the day and avoid a drop in sugar levels in the blood half way through the morning. It is good to have a proper meal, small but complete which boosts metabolism, choosing whole and unrefined foods like whole milk, toasted bread with butter, jam or honey and fresh fruit. If you prefer savoury you can have raw ham, eggs, bread and oil or a bruschetta”.

### **And what about the other two main meals?**

“For lunch fish, meat, eggs or other foods rich in protein which stimulate the thyroid and liver giving the necessary strength to face the rest of the day. To optimize the meal, associate these foods with a small dose of carbohydrates such as those contained in a slice of traditional toasted bread. An ideal supper would be a first course of pasta or rice, which stimulates the production of serotonin and helps you sleep. To sleep well is a natural anti-obese process: it keeps under control peaks of ghrelin, the hormone responsible for excessive appetite. At the same time it keeps the leptin levels stable, a substance which induces a sense of fullness and puts a stop to hunger allowing for the growth hormone to be secreted perfectly which, by so doing, helps maintain body fat and muscle mass within excellent values. It can be associated with cooked and fresh greens avoiding the ones with too much sugar: boiled carrots and beetroot. No fruit which increases the sugar levels in the evening. Apricots, cherries, melon and similar are ideal for a snack”.

### **Does that mean that greens should be preferred?**

“To optimize a diet, I advice to put on the table all sorts of greens in season, especially the very diuretic and depurative ones which help the work of kidneys and liver: celery, lettuce, chicory, Belgian lettuce, rocket lettuce and cucumber. Moreover always use extra virgin olive oil for dressing to help the functionality of the liver and avoid swelling and a lazy bowel. It can be used freely both raw or cooked. In fact fats give you a feeling of fullness. Finally at least 2 litres of water should be drunk a day and fizzy drinks should be avoided as they contain carbon dioxide, the same waste substance which the organism eliminates when breathing”. []